

Приложение №2
к основной образовательной программе
МБДОУ «Детский сад «Сказка» с. Алексеевка»

Принято
решением Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад «Сказка»

Протокол № 1 от «31» 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с.Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»
на период с 01.09.2018 года по 31.08.2019года

Разработчики Программы:
инструктор по физической культуре
Локтева Ирина Юрьевна

с. Алексеевка
2018 год

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы реализации Программы	5
1.1.3. Характеристика особенностей физического развития детей	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	17

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ Обязательная часть

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка образовательной области «Физическое развитие»	19
2.2. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга	36
2.3. Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие».	49
2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.	54

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация двигательного режима пребывания детей в образовательном учреждении	56
3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	63
3.3. Перспективно-тематическое планирование (наименование темы, временной период, задачи).	65
3.4. Схема распределения образовательной деятельности.	107
3.5. График работы инструктора по физической культуре.	107
3.6. Циклограмма распределения рабочего времени.	108
3.7. Описание материально-технического и методического обеспечения программы.	112
3.8. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	113

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка Яковлевского района Белгородской области», на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 года № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).
- организаций».

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, сформирована как программа психолого-

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

педагогической поддержки, позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования) в образовательной деятельности МБДОУ.

Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, разработана с учётом:

- парциальной программы физического развития «Выходи играть во двор» под ред. Л.Н.Волошиной;
- программы обучения детей плаванию в детском саду под ред. Е.К. Вороновой.

Для успешной реализации поставленных задач используются программы дополнительного образования и методические пособия:

- Парциальная программа физического развития «Выходи играть во двор» Л.Н. Волошина
- Программа обучения детей плаванию в детском саду Е.К. Воронова;
- «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева;
- «Оздоровительная гимнастика» Л.И. Пензулаева;
- Сборник подвижных игр Э.Я Степаненкова.
- «Методика физического воспитания» Э.Я. Степаненкова.
- «Оздоровительная гимнастика» Л.И. Пензулаева
- «Малоподвижные игры и игровые упражнения» М.М. Борисова

1.1.1. Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

Цель: создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов воспитания и развития детей.

1.1.2. Принципы и подходы реализации Программы

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта,
- *Принцип комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.*
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 занятия по физическому развитию детей 3-5 лет организуют 3 раза в неделю.

Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

1.1.3. Характеристика особенностей физического развития детей

**Распределение детей по группам здоровья
Младший дошкольный возраст**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

I		II		III		IV	
15	65%	8	35%	-	-	-	-

Средний дошкольный возраст

I		II		III		IV	
20	62%	12	38%	-	-	-	-

Старший дошкольный возраст

I		II		III		IV	
15	65%	8	35%	-	-	-	-

Характеристика возрастных особенностей детей

Младшая группа (2-3 года)

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7-8см, прибавка в весе составляет 2-2,5кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий, но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Организм младших дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр.

В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Дети «мыслят руками»: не столько размышляют, сколько непосредственно действуют. Чем более разнообразно использует ребенок способы чувственного познания, тем полнее его восприятие, тоньше ощущения, ярче эмоции, а значит, тем отчетливее становятся его представления о мире и успешнее деятельность.

На третьем году жизни заметно возрастает речевая активность детей, они начинают проявлять живой интерес к слову. Это обнаруживается в детских высказываниях и вопросах, а также в игре словами. Малыши изменяют слова, придумывают новые, которых нет в речи взрослых; идет быстрое освоение грамматических форм.

Под влиянием общения со взрослыми, речевых игр и упражнений к трем годам ребенок начинает успешно использовать простые и распространенные предложения, воспроизводить небольшие стишки и потешки, отвечать на вопросы. Своевременное развитие речи имеет огромное значение для умственного и социального развития дошкольников.

Общение детей с воспитателем постоянно обогащается и развивается. Это и эмоциональное общение (обмен положительными эмоциями), и деловое, сопровождающее совместную деятельность взрослого и ребенка, а кроме того, познавательное общение. Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения.

Разновозрастная (3-5 лет) группа

3-4 года

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12см, 3 годам – на 10см, то к 4 годам – всего на 6–7см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7см, девочек – 91,6см, соответственно в 4 года – 99,3см и 98,7см ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется такими индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы у детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1кг и 15,8кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6см (мальчики) и 52см (девочки), в 4 года – 53,9см и 53,2см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание костей черепа и его окончательное формирование отделов. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости.

К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к 6годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 4 года вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

головы вперед, вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера используют различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко. Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

При обучении основным видам движений- равновесию и прыжкам, как правило используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами(катании, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них– 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2– 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц характерное для детей четвертого года жизни сохраняется без существенных изменений шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1кг, а у девочек- 3,8кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.).

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы, определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны, приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям педагога.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега, прыжков дети начинают дышать через рот- это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении. Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: рассеянность, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Основные цели и задачи

Развивать умение различать и называть органы чувств(глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности повседневной жизни.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

4 - 5 лет.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7см, массы тела-1,5–2кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3см, а пятилетних-107,5см. Рост (средний) девочек четырех лет -99,7см, пяти лет-106,1см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года15,9кг и 15,4кг, а в пять- 17,8кг и 17,5кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамией ребенок может иметь избыточный вес, но

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать, так чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период 4 лет до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15–20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2–3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5–6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья: и на кисти физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900–1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узкие, что

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал вовремя остановиться, изменить направление и т.д.

Основные цели и задачи

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит,

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом, при рук приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Разновозрастная (5-7 лет) группа

5 - 6 лет.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0-107,0см, а масса тела 17-18кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0г, а роста - 0,5см.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Срастание частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Срастание же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50см). Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцообразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появления и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого, могут стать обувь большего, чем нужно размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кисти рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Благодаря опыту и целенаправленным заданиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти- шестилетних детей в среднем равна 1100- 1200см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем- 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту.

При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - ее больше.

Основные цели и задачи:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих(важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным(заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

6 - 7 лет.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.). Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Это требует постоянного подбора мебели соответственно росту детей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы.

Основные цели и задачи

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

высоту с разбега.

- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные, игр придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры к началу дошкольного возраста:

младшая группа (от 2 до 3 лет)

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Разновозрастная (3-5 лет) группа

- Дети знакомы с частями тела и органами чувств человека. Имеют представление о

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

- Знают о пользе овощей, фруктов. Понимают потребность в соблюдении режима питания.
- Имеют представление о важности для здоровья, сна гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Имеют понятия о словах «здоровье» и «болезнь».
- Умеют устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Стремятся оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Имеют понятия о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- Сохраняют правильную осанку.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, умеют творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Стремятся ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Стремятся правильно ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Способны энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места стараются сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Способны принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.
- Могут самостоятельно построиться, соблюдать дистанции во время передвижения.
- Проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности, выполняют действия по сигналу.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении, ребёнок:

- Овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка образовательной области «Физическое развитие»

Младшая группа (от 2 до 3 лет)

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности
- и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

Основные движения:

Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Разновозрастная (3-5 лет) группа

Содержание работы по физической культуре (3-4 года)

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище.
- Формировать представление о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учиться строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество детей в выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры:

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
- Развивать навыки лазания, подлезания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50см, длина 5-6м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча(шарика)друг другу,междупредметами, в воротца (ширина 50-60см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние6м),междупредметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5м).

Прыжки.Прыжки на двух ногах на месте,с продвижением вперед(расстояние2–3м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40см.

Групповые упражнения с переходами.Построение в колонну по одному,шеренгу,круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения.Катание на санках. Катать на санках друг

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

друга;кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Подвижные игры:

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара»,
«Воробышки и кот», «Скочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбейкеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай,кто, где кричит», «Найди, что спрятано».

Содержание работы по физической культуре (4-5 лет)

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимости человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры:

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, ловкость, силу, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

(перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (расстояние 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую, под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Подвижные игры:

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

Разновозрастная (5-7 лет) группа

Содержание работы по физической культуре (5-6 лет)

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходьбе на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры:

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление у детей участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года - 30м за 7,5- 8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед-другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов-поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне-на вытянутые руки вперед, в шеренге-на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держая руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать, их перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Спортивные игры:

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3м) и кона (5-6м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры:

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Содержание работы по физической культуре (6-7 лет)

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическое развитие:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику выполнения основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти рук при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентацию в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры:

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3см) прямо и боком. Круговое с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10м. Бег на скорость: 30м примерно за 6,5-7,5 секунд к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения:

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги(оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад(носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки(одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче(вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Спортивные игры:

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры:

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Учебный план по освоению Программы

Организация образовательной деятельности регламентируется учебным планом, расписанием НОД.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму. В соответствии с образовательной программой дошкольного учреждения а также санитарных правил, направленная образовательная деятельность организуется в течение 38 учебных недель (с 03.09.по 29.05).

Младшая группа (2-3 года)

Реализация образовательной области «Физическое развитие»	Количество НОД в год	
	Кол-во в неделю	Кол-во в год
Физическая культура	2	72

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	Физкультурные занятия(по программе Л. Пензулаевой)
Сентябрь	8
Октябрь	8
Ноябрь	8
Декабрь	9
Январь	7
Февраль	8
Март	8
Апрель	8
Май	8
Итого:	72

Разновозрастная (3-5 лет) группа

Реализация образовательной области «Физическая культура»	Количество НОД в год			
	3-4 года		4-5 лет	
	Кол-во в неделю	Кол-во в год	Кол-во в неделю	Кол-во в год
Физическая культура в зале	2	72	2	72
Физическая культура на свежем воздухе/плавание	1	20/16	1	20/16

	Физкультурные занятия (Л. И. Пензулаева)		Спортивные игры (Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор»)		Плавание (Воронова Е.К.)	
	3-4 года	4-5 лет	3-4 года	4-5 лет	3-4 года	4-5 лет
Сентябрь	8	8	4	4	-	-
Октябрь	9	10	5	4	-	-
Ноябрь	8	8	-	-	4	4
Декабрь	8	8	-	-	4	4
Январь	6	7	4	3	-	-
Февраль	8	8	-	-	4	4
Март	8	8	-	-	4	4
Апрель	9	9	4	4	-	-
Май	-	-	11	11	-	-
Итого:	64	66	28	26	16	16

Разновозрастная (5-7 лет) группа

Реализация образовательной области «Физическое развитие»	Количество НОД в год			
	5-6 года		6-7 лет	
	Кол-во в неделю	Кол-во в год	Кол-во в неделю	Кол-во в год
Физическая культура в зале	2	72	2	72
Физическая культура на свежем воздухе	1	20	1	20
Плавание	1	16	1	16

	Физкультурные занятия	Спортивные игры (Л.Н. Волошина	Плавание (Воронова Е.К.)
--	------------------------------	---	-------------------------------------

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	(Л. И. Пензулаева)		«Выходи играть во двор»)			
	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет
Сентябрь	8	8	4	4	-	-
Октябрь	9	9	5	5	-	-
Ноябрь	8	8	-	-	4	4
Декабрь	8	8	-	-	4	4
Январь	7	7	3	3	-	-
Февраль	8	8	-	-	4	4
Март	8	8	-	-	4	4
Апрель	8	8	5	5	-	-
Май	-	-	11	11		
Итого:	64	64	28	28	16	16

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Парциальная программа дошкольного образования

«Выходи играть во двор» Л.Н. Волошиной

Цель программы: обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона.

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к подвижным народным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- закрепление техники выполнения основных движений, ОРУ, элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств;
- формирование культуры здоровья.

Планируемые результаты освоения парциальной программы на этапе завершения дошкольного детства:

- ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками, ракеткой;
- ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- владеет определенными представлениями о национальных традициях физической

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижений;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.

Программа обучения детей плаванию в детском саду

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
2. Способствовать оздоровлению детского организма;
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

Планируемые результаты освоения программы на этапе завершения

дошкольного детства:

- Сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).
- Сформированность физических качеств: ребёнок физически развитый, овладевший основными навыками плавания. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, потребность в здоровом образе жизни.

**2.2. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга
Оценка физической подготовленности детей по показателям развития
физических качеств**

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей. Тестирование физической подготовленности детей проводит педагог (воспитатель, инструктор по физической культуре) и контролирует старший воспитатель ДООУ. Разрешение на проведение тестирования детей дает медицинский персонал ДООУ. Педагог ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей. Тестирование физической подготовленности детей проводится с 3 лет 6 месяцев. Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Целесообразно проводить тестирование в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий. Необходимо проводить мероприятия по профилактике травматизма. Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастно-половых нормативов.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год - в начале и конце учебного года - для проведения сравнительного анализа. Таблицы результатов педагогической диагностики представлены в пособии «Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации» (авт.- сост. Верещагина Н.В. – СПб.; ООО «Издательство «Детство - пресс», 2014). Результаты вносятся в индивидуальные карты.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Тесты для оценки уровня физической подготовленности

1. Бег на 10 метров с хода.

Цель:определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по 10-метровым отрезкам. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от 10-метровой до 20-метровой отметки. Первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость. Педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10-метровую отметку и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

2. Бег на 30 метров.

Цель:определение скоростной выносливости.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 метров дальше от линии финиша (30-метровая отметка). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции.

По команде «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает позу «высокого старта». Следует команда «марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека), результаты детей бывают выше.

3. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.

Цель:определение силы и координации.

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы - параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места (интегральный тест).

Цель:определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Исходное положение: стопы - слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из 3 попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

5. Наклон туловища вперед из положения сидя.

Цель: определение гибкости.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Помощник прижимает колени ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в наклоне не менее 2 сек. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперед на максимально возможное расстояние. Предоставляется 2 попытки.

6. Метание мешочка с песком вдаль.

Цель: определение ловкости и координации.

Вес мешочка: 150 г для детей 4 лет и 200 г для детей 5-7 лет.

Тестирование проводится на физкультурной площадке.

Метание проводится попеременно правой и левой рукой, одна нога впереди, мешочек – на уровне плеча. Предоставляется по 3 попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Ребенок не должен заходить за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону.

7. Бег на выносливость.

Цель: определение общей выносливости.

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 секунд до 1-2,5 минут. Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастными значениями соответствующих показателей:

- средний уровень развития физического качества (результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений);
- ниже среднего уровня (результаты тестирования меньше средних возрастно-половых значений)*;
- выше среднего уровня (результаты тестирования больше средних возрастно-половых значений).

При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах), меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

Тесты для детей первой младшей группы (2-3 года)

Тесты для детей 3 лет

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Тестирование детей этой возрастной группы проводится в одно занятие. Учитывая усложняющийся характер упражнений, следует более тщательно подойти к организации подготовительной части. В нее необходимо включить упражнения в ходьбе на носках, пятках, в полуприседе, приседе, по веревочке, планке и т.д.

Необходимо предусмотреть ряд прыжковых упражнений: спрыгивать с гимнастической скамейки, прыжки из круга в круг, лежащих на доступном расстоянии, и т.д. Желательно включить упражнения на лазание и бросание мячей, беговые упражнения, игры.

Тест 1. Определить координационные способности.

Ребенок должен пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см. Тест считается выполненным, если ребенок, держа голову, проходит эту линию, не касаясь ограничений.

Тест 2. Определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей.

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течение 1 мин. Упражнение выполняется вместе с воспитателем, который бежит впереди, задавая посильный для детей темп.

Тест 3. Определить силовые и координационные способности.

Дети должны лазать вверх-вниз по гимнастической стенке на высоту 1,5 м. Дети выполняют упражнение самостоятельно, но с подстраховкой. У основания стенки обязательно должен лежать мат.

Тест 4. Определить точность движений.

Дети должны передать друг другу резиновый мяч диаметром 1520 см и поймать его. Расстояние между бросающим и ловящим 1,5 м. Тест считается выполненным, если из 3 раз ребенок поймал мяч 2 раза.

Тест 5. Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами.

Ребенок должен подпрыгнуть и коснуться вытянутой рукой предмета игрушки, поднятого на высоту 15 см от вытянутой руки. Тест считается выполненным, если из трех попыток ребенок дважды сумел достать рукой игрушку.

Тест 6. Определить координационные способности, волевые проявления. Ребенок должен спрыгнуть с тумбы (скамейки, ступеньки) высотой 20 см в круг диаметром 80 см. Тест считается выполненным, если ребенок, оттолкнувшись двумя ногами, приземляется на обе, не задев при этом ограничители круга.

**Тесты для детей среднего и старшего дошкольного возраста
(3-7 лет)**

Тесты на определение скоростных качеств

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Предлагаемые тесты помогут определить скоростные качества детей и быстроту реакции.

Тест 1. Оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 м с хода.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомер. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

секундомер и выключает его, когда ребенок добегает до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат.

Тест 2. Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование про водят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир.

По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тесты на определение гибкости

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок,

Следующие тесты позволяют определить гибкость детей.

Тест 1. Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тотуровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

Тест 2. Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии. Ребенок (без обуви) садится на линию так, чтобы его пятки находились вдоль, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон - зачетный, выполняется за 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом «+» или «-», точностью до 0,5 см (например, +7 или -2).

Тесты на определение ловкости

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Тест 1. Оценить ловкость по результатам бега на дистанцию 10 м.

Ребенок должен пробежать дистанцию 10 м с поворотом (5+5 м) и по прямой. Ему следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

интереса и результативности действий задание лучше проводить в условиях соревнования.

Тест 2. Оценить ловкость в полосе препятствий.

С интересом выполняют дошкольники 3-7 лет и более сложные задания, например «Полосу препятствий». В это задание входят:

- бег по гимнастической скамейке (длина 5 м);
- прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.);
- подлезание под дугу (высота 40 см).

Каждому ребенку дается по три попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест 3. Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок должен обежать каждый кубик, не задев его. Фиксируется общее время бега.

Тест 4. Определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.

Ребенок принимает и.п. (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест 5. Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

Ребенок стоит в и.п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест 6. Оценить ловкость в прыжках через скакалку.

Ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы ее достали до подмышек ребенка, когда он встает обеими ногами на середину и натягивает ее.

Тесты на определение скоростно-силовых качеств

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - станковым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает отбивной мяч двумя руками массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требуют не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Тест 1. Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека - первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: И.П., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление, перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Тест 2. Определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший показатель из двух попыток.

Тест 3. Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в длину с разбега.

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях, и приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 мин), фиксируется лучший результат.

Тест 4. Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тест 5. Определить скоростную реакцию в броске теннисного мяча.

Метание мяча производится любой рукой способом «из-за спины через плечи» на дорожке шириной 4-5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 см. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тесты на определение выносливости

Выносливость - это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Тест 1. Определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест 2. Определить выносливость по результату непрерывного бега в равномерном темпе.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Детям предлагается пробежать дистанции: 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест 3. Определить функциональную устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата в беге на выносливость.

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 чел.), сформированной с учетом уровня двигательной активности. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее (отметить линию старта и половину дистанции). Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «На старт!» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга; дети бегут за ним, затем бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

Тест 5. Оценить выносливость в беге на дистанцию 90, 120, 150, 300 м в зависимости от возраста детей.

Детям предлагается пробежать дистанции: 90 м - для детей 5 лет; 120 м - для детей 6 лет; 150 м - для детей 7 лет; 300 м - для детей 5-7 лет и более старшего возраста.

Тест проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

**Средние возрастно-половые значения показателей развития
физических качеств детей 4-7 лет**

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м (с)	Мальчики	3,0—2,3	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	3,2—2,4	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м (с)	Мальчики	9,8—7,9	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	10,2—7,9	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг (см)	Мальчики	125—205	165—260	215—340	270—400
	Девочки	110—190	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места (см)	Мальчики	64—92	82—107	95—132	112—140
	Девочки	60—88	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)	Мальчики	2,5—4,0	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность	Мальчики	2,0—3,5	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

броска мешочка с песком левой рукой (м)	Девочки	2,0—3,0	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперед сидя (см)	Мальчики	3—5	4—7	5—8	6—9
	Девочки	5—8	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе (мин)	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти (кг)	Мальчики	4,0—8,0	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	3,5—7,5	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти (кг)	Мальчики	3,5—7,5	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	3,5—6,5	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

Оценка овладения детьми

необходимыми двигательными навыками и умениями

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится только с разрешения медицинского персонала ДООУ. Двигательные задания подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода. Повторная диагностика в начале образовательного периода проводится детям с отставанием в развитии тех или иных двигательных умений и навыков с целью индивидуальной коррекции выявленных отклонений.

Осуществляя диагностику овладения ребенком таких необходимых двигательных умений и навыков, как ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, необходимо акцентировать внимание на выполнение заданий по метанию мяча вдаль и в цель, развитие качества равновесия.

В возрасте 4-5 лет для метания мяча (диаметром 6-8см) в горизонтальную и вертикальную цель рекомендуется использовать корзину для метания (диаметром 50 см).

Для прокатывания между предметами (куб, конус) рекомендуется использовать мячи диаметром 20-25 см.

Спортивные упражнения (катание на санках, на лыжах и др.) подбираются с учетом климатических особенностей региона.

Диагностика двигательных умений и навыков

Двигательные умения и навыки оцениваются по результатам наблюдения за детьми в следующих формах физического воспитания.

Бег:

- перекрестная координация движений рук и ног;
- правильное положение корпуса и головы;
- продолжительность фазы полета;
- завершенность отталкивания ногой;
- прямолинейность движения.

Прыжок в длину с места:

- И.п. - полуприсед, руки отведены назад;
- энергичность отталкивания двумя ногами;
- выпрямление ног и взмах руками вперед-вверх при завершении отталкивания;
- вынос вперед почти прямых ног в полете;
- приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Прыжок в длину с разбега:

- ускоряющийся разбег;
- энергичные отталкивания одной ногой;
- выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания;
- вынос вперед почти прямых ног в полете;
- приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»:

- равномерный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой;
- выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания;
- переход через планку в группировке (согнутые ноги в коленях приближены к груди, голова наклонена вперед);
- приземление на полусогнутые ноги.

Метание на расстояние:

- и.п. вполоборота к направлению метания; наличие замаха;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Лазание по гимнастической стенке переменным (чередующимся) шагом:

- перекрестная координация движения рук и ног; одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек;
- прямое положение корпуса и головы; ритмичность движения.

Сохранение перечисленных элементов техники при сплзании.

Более подробная диагностика двигательных умений и навыков включает в себя показатели, которые следует внести в протоколы.

Оценка двигательной активности детей

Для количественной оценки двигательной активности дошкольников применяется метод шагометрии, позволяющий измерить объем двигательной деятельности. Шагомеры фиксируют основные движения, в которых принимают участие большинство крупных мышечных групп. Использование шагомеров дают возможность оценить двигательную активность детей за весь день пребывания в образовательном учреждении.

Методика: шагомер прикрепляется на пояс ребенка на весь день его пребывания в дошкольном учреждении (во время дневного сна шагомер снимают, не выключая его). Исследования проводятся в течение недели ежедневно, все данные за 5 дней суммируются, а затем вычисляется средняя величина двигательной деятельности за полный день пребывания в дошкольном учреждении. Полученные результаты сравниваются с нормативами двигательной активности детей в холодное и теплое время года. Если результаты не соответствуют нормативным, то в течение месяца необходимо провести мероприятия по оптимизации двигательного режима детей и повторно оценить объем их двигательной деятельности.

Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду по шагомеру (количество движений)

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
3 года	11000 — 12000	9000 — 9500
4 года	12500 — 13500	10000 — 10500

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

5 лет	14000 — 15000	11000 — 12000
6 лет	15500 — 17500	12500 — 14500
7 лет	18000 — 20000	14500 — 17500

Оценка результатов педагогического процесса

(уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие»)

Диагностика педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФГОС ДО.

Система педагогической диагностики соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России 14 октября 2013г. № 30384).

Оценка педагогического процесса (уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками) по образовательной области «Физическое развитие»

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балл – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;
- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;
- 5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Технология работы с таблицами включает 2 этапа:

Этап 1 – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в начале учебного года.

По каждому из указанных параметров напротив фамилий и имен детей в ячейках выставляются полученные ими баллы. Затем по каждому ребенку подсчитывается итоговый показатель (сумма баллов по строке делится на количество параметров; полученный результат округляется до десятых долей).

Этот показатель необходим для характеристики ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеразвивательной программы дошкольного образования.

Этап 2 – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в конце учебного года.

Итоговый показатель по группе получается путем сложения баллов по столбцу, поделенный на количество параметров, округленный до десятых долей. Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций, для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Оценка результатов мониторинга

1. Нормативный вариант развития (по каждому ребенку или общегрупповому параметру); «от 3,8 и >».

2. Показатель проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса физического развития в группе: «от 2,3 до 3,7».

3. Выраженное несоответствие развития ребенка возрасту, а также необходимость корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру/образовательной области «Физическое развитие»: «менее 2,2».

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Мониторинг физкультурно-оздоровительной деятельности реализации парциальной программы физического развития «Выходи играть во двор» Л.Н. Волошиной

№ п/п	Показатели	Единица измерения	Ответственный	Регулярность измерений	Измерение показателей	Методика проведения	Фиксация информации
1	Сформированность компетенций в области укрепления здоровья	Уровень	Воспитатели, старший воспитатель	Сентябрь, май	Беседы, интервьюирование, количественный и качественный анализ полученных сведений	Индивидуальные беседы по вопросам (в соответствии с реализуемой программой)	Диагностические карты
2	Сформированность Представлений о здоровье	%	Воспитатели	Май	Рисуночный тест, количественный и качественный анализ, наблюдения	Методика «Здоровье и болезнь» О.С. Васильевой Ф.Р. Филатовой	Анализ продуктов деятельности
3	Уровень гигиенической культуры	Уровень	Воспитатели, старший воспитатель	Сентябрь, май	Количественный и качественный анализ результатов, наблюдения	Педагогические наблюдения за деятельностью детей в режиме дня	Диагностические карты
4	Гармоничность физического развития	Грамм, см	Врач, медсестра	Сентябрь, июнь	Масса тела в граммах, длина тела и окружность груди, стоя, в сантиметрах.	Данные медкарты ребенка	Тетради здоровья, и карты-прогнозы здоровья
5	Группа здоровья	1,2,3,4 группа	Врач	При поступлении, далее 1 раз в год	Общая оценка состояния здоровья. Соотнесение по показателям врачей к одной из групп здоровья.	Определение групп здоровья при углубленном медосмотре	Медицинская карта, тетрадь здоровья, карта здоровья

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

6	Пропускней поболезни	Количество дней	Медсестра	Ежемесячно	Учет медицинских справок. Суммирование дней отсутствия по болезни(согласно мед. справке)	Расчет проводится по формуле: количество дней поболезни:среднес писочный состав.	Тетрадь здоровья
7	Дети часто и длительно болеющие	Количестве нныйсостав	Врач	Январь	Количество и длительность случаев пропусков поболезни	Согласно критериям включения детей в группу ЧБД (В.Ю. Альбицкий, А.А. Баранов)	Индивидуальный план оздоровления, программа работы с ЧБД
8	Физическиекачества	Секунды, метры, количество раз	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Сентябрь, май	Количественные и качественные показатели тестов. Ловкость, скоростно-силовые качества, координационные способности, выносливость, гибкость.	Челночный бег на 30м, бег на 10 м, бросок набивного мяча, прыжок в длину с места, подбрасывание и ловля мяча, сохранение равновесия, сила мышц кистей рук (по динамометру), наклон вперед, подъем из положения лежа	Карта прогнозирования физического развития и воспитания
9	Двигательная активность (пошагометру)	Количество шагов	Воспитатели	1 раз в квартал	Оценка уровня двигательной активности. Объем, интенсивность	Соответствие возрастным показателям	Диагностические карты, индивидуальные карты здоровья
10	Определение субъектной позиции ребенка в ФОД, интересов	%	Воспитатели	Февраль	Ранжирование видов деятельности, выбор вида деятельности в соответствии с интересами	Методика «Любимый вид деятельности»	Диагностические карты, индивидуальные карты здоровья

Система мониторинга достижения планируемых результатов по программе обучения детей плаванию в детском саду (Е.К. Воронова)

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Разновозрастная (3-5 лет) группа	
Подгруппа 3-4 года	Подгруппа 4-5 лет
Научить не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.	Научить самостоятельно входить в воду, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха; кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Разновозрастная (5-7 лет) группа	
Подгруппа 5-6 лет	Подгруппа 6-7 лет
Самостоятельно входить в воду, делать выдох на границе воды и воздуха; кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами; более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.	Самостоятельно входить в воду, уверенно держаться более продолжительное время, скользить по воде, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

2.3. Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Формы работы с детьми

Формы образовательной деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные подгрупповые
<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений. • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера. • Игра (спортивная, подвижная, развивающая). • Контрольно-диагностическая деятельность. • Экспериментирование. • Спортивные состязания. • Проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений. • Гимнастика (физические упражнения). • Физкультминутка. • Игра (спортивная, подвижная, развивающая). • Спортивные и физкультурные досуги. • Спортивные состязания. • Туристический поход. • День здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Во всех видах самостоятельной деятельности детей. • Двигательная активность в течение дня. • Игра. • Утренняя гимнастика. • Самостоятельные спортивные игры и упражнения.

Условия реализации программы:

- 1. Физкультурные занятия:**
 - вводные занятия;
 - занятия - изучения нового материала;
 - занятия - совершенствования изученного;
 - контрольные занятия;
 - смешанные.
 - Дополнительные занятия физическими упражнениями:
- 2. Совместные занятия** физическими упражнениями детей с родителями: цель - способствовать повышению физкультурной грамотности родителей.
- 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:**
 - *Утренняя гимнастика:* цель - ускорение вхождения организма ребенка в деятельность.
 - *Физкультминутки:* цель - посредством физических упражнений в середине занятия, в значительной мере повысить работоспособность детей.
 - *Физические упражнения:* основное средство физического воспитания. Используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.
 - *Подвижные игры:* цель - воспитание интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
 - *Закаливающие мероприятия после дневного сна:* цель - помочь детям постепенно перейти от состояния сна к бодрствованию;
- 4. Физкультурно-массовые мероприятия:**
 - *Физкультурные досуги* - одна из форм активного отдыха детей, где закрепляются двигательные навыки и умения, развиваются двигательные способности.
 - *Физкультурные праздники* - мероприятия показательного характера, демонстрирующие достижения детей за определенный период работы, так же пропагандирующие занятия физической культурой, как среди детей, так и среди их родителей.
- 5. Индивидуальные занятия** - средство реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании дошкольников.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

6. *Самостоятельная деятельность детей* - реализация индивидуальных потребностей детей в двигательной деятельности в самостоятельной деятельности.

7. *Коррекционная работа* - коррекция и профилактика плоскостопия.

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. с использованием тренажеров (гимнастическая скамья, батут, и т.п.);
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: выполнение поскоков; преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1- 2 кг) одной рукой, двумя руками, из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

**Взаимодействие инструктора по физической культуре
со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

- ✓ использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности;
- ✓ формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности;
- ✓ помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.;
- ✓ активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Совместно с воспитателями инструктор по физической культуре 2 раза в год (вначале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа мониторинга. На каждый возраст детей составляется перспективное планирование. Печатаются конспекты физкультурных занятий, с которыми знакомятся воспитатели, проводятся консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями родители привлекаются к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестись в занятие, в каждое движение. Поэтому к утренней гимнастике, занятию или развлечению подбираются необходимые музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же заключительной части занятия (релаксация), когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используются звуки природы и звучание лирических произведений.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Взаимодействие с семьей основывается на привлечении родителей к полноценному участию в образовательной деятельности ДОУ:

- ✓ выступление на родительских собраниях с опытом работы по оздоровлению детей средствами физической культуры;
- ✓ просмотр физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- ✓ участие в тематических досугах и праздниках;
- ✓ участие в совместных конкурсах по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

Перспективный план взаимодействия с родителями воспитанников

Месяц	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	«Физическая культура ребенка»		
	1. Раскрыть целевые ориентиры в области «Физическое развитие» по возрастным группам.	Родительское собрание	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании
	2. «Спорт – не навреди» (выбор спортивных секций для ребенка)	Консультация	Ознакомить с результатами мониторинга по физическому развитию дошкольников. Познакомить родителей с правилами выбора спортивных секций для дошкольников)
Октябрь	«Здоровый образ жизни – это важно!»		
	1. «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация	Познакомить родителей с физкультурно - оздоровительной средой в ДОУ.
	2. «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка»	Консультация	Выявить запросы родителей по данному направлению.
Ноябрь	«Закаливание и правильное питание - первый шаг на пути к здоровью»		
	1. «Правильное питание – залог здоровья дошкольников»	Буклет	Познакомить родителей с принципами правильного питания детей
	2. «Обеспечение температурного комфорта при проведении процедур закаливания»	Консультация	Заинтересовать родителей в проведении закаливающих процедур дома.
Декабрь	«Проведем выходной день с пользой»		

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	1. «Играй, да силенок набирай». «Зарядка – это весело» 2. «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников». «Шесть правил здорового позвоночника»	Буклет Буклет	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми. Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
Январь	«Воспитание игрой»		
	«Двигательный режим ребёнка» «Зимние забавы»	Консультация Спортивный праздник на открытом воздухе.	Пропаганда здорового образа жизни. Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной игровой деятельности.
Февраль	«Совместные игры с детьми»		
	Спортивный праздник посвящённый дню защитника отечества «Папа, мама и я – спортивная семья».	Спортивное мероприятие	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной игровой деятельности.
	«Конкурс рисунков на спортивную тематику»	Выставка	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной деятельности.
Март	«О здоровье всерьёз!»		
	1. «Дыхательная гимнастика для дошкольника» 2. «Семь принципов оздоровительной физкультуры»	Консультация Буклет	Познакомить родителей с методиками дыхательных гимнастик. Обратит внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации в домашних условиях. Познакомить родителей с упражнениями для развития движений.
Апрель	«Физические упражнения в детском саду и дома»		
	1. «Бег - одно из важных для здоровья ребенка движений» 2. «Физкультура для пассивных и активных детей»	Консультация Консультация	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега в формировании здорового образа жизни Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Май	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»		
	1. «Играй, да силенок набирай» 2. Русские народные подвижные игры» 3. «Наши достижения»	Консультация Буклет Фотовыставка спортивных достижений.	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни. Познакомить родителей с русскими традиционными играми их организацией. Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.
Июнь	«Закаливание детей в летний период»		
	1. «Босиком за здоровьем» 1. «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	Буклет Мастер-класс	Познакомить родителей с упражнениями для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
Июль	«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома в летний период»		
	1. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. «Упражнения для развития правильной осанки» 2. «Босиком за здоровьем» «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»		Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и качества поверхности.
Август	«Движение и здоровье»		
	«Движение и здоровье» 1. «Выбираем ребенку роликовые коньки» 2. «Отправляемся в поход. Организация туристических походов с детьми».	Консультация Консультация	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни. Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация двигательного режима пребывания детей в ДОУ.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Режим двигательной деятельности детей на 2018/19 учебный год

Дни недели	Формы организации двигательной деятельности	Младшая группа	Разновозрастная группа (3-5 лет)	Разновозрастная группа (5-7 лет)
		Время (минуты)	Время (минуты)	Время (минуты)
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	Утренняя гимнастика	6	10	15
	Физкультминутки	2	3	6
	Физическая культура	10	20	
	Спортивные и подвижные игры (по программе Л. Волошиной «Выходи играть во двор»)	-	-	30
	Организованная и самостоятельная деятельность детей на прогулке	120	160	160
	Минутки-пробудки (после дневного сна)	10	15	20
	Самостоятельная двигательная деятельность в группе с использованием атрибутов физкультурных уголков	55	30	30
	Индивидуальная работа по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.	10	12	15
	ВСЕГО:	213	250	276
В Т О Р Н И К	Утренняя гимнастика	6	10	15
	Физкультминутки	2	3	6
	Музыка	10	20	30
	Организованная и самостоятельная деятельность детей на прогулке	125	160	160
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15	-	-
	Минутки-пробудки и игры (после дневного сна)	10	15	20
	Самостоятельная двигательная деятельность в группе с использованием атрибутов физкультурных уголков	50	50	40
	Индивидуальная работа по развитию движений	-	10	15
	ВСЕГО:	215	258	286
С Р Е Д А	Утренняя гимнастика	6	10	15
	Физкультминутки	2	6	6
	Физическая культура	10	-	30
	Спортивные и подвижные игры (по программе Л. Волошиной «Выходи играть во двор»)	-	20	-

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	Организованная и самостоятельная деятельность детей на прогулке.	140	160	180
	Минутки-пробудки и игры (после дневного сна)	10	15	20
	Самостоятельная двигательная деятельность в группе с использованием атрибутов физкультурных уголков.	40	50	40
	Индивидуальная работа по развитию движения.	10	12	10
	ВСЕГО:	218	273	301
Ч Е Т В Е Р Г	Утренняя гимнастика	6	10	15
	Физкультминутки	2	6	3
	Музыка	10	20	30
	Организованная и самостоятельная деятельность детей на прогулке.	140	160	160
	Подвижные игры	-	-	20
	Минутки-пробудки (после дневного сна)	10	15	20
	Самостоятельная двигательная деятельность в группе с использованием атрибутов физкультурных уголков.	30	50	40
	Индивидуальная работа по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.	10	10	-
	ВСЕГО:	210	261	288
П Я Т Н И Ц А	Утренняя гимнастика	6	10	15
	Физкультминутки	2	3	3
	Физическая культура	-	20	30
	Подвижные игры	10	-	
	Организованная и самостоятельная деятельность детей на прогулке.	140	150	140
	Минутки-пробудки (после дневного сна)	10	15	23
	Спортивное/музыкальное развлечение	15	40	55
	Индивидуальная работа по развитию движения.	10	8	15
	ВСЕГО:	203	246	278

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Планирование физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных особенностей детей на 2018/19 учебный год.

Дни недели		Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Ответственный
Время		1 пол.дня	2 пол.дня	1 пол.дня	2 пол.дня	1 пол.дня	2 пол.дня	1 пол.дня	2 пол.дня	1 пол.дня	2 пол.дня	
Место в режиме		на занятия х	вне занятий	на занятия х	вне занятий	на занятия х	вне занятий	на занятия х	вне занятий	на занятия х	вне занятий	
Место проведения		группа, зал	группа, зал, улица	группа, зал	группа, зал, улица	группа, зал	группа, зал, улица	группа, зал	группа, зал, улица	группа, зал	группа, зал, улица	
Мероприятия	Группа											Инструктор по ФК Воспитатели групп
Утренняя гимнастика	младшая	*		*		*		*		*		
	разновозрастная,	*		*		*		*		*		
	разновозрастная	*		*		*		*		*		
Дыхательно – звуковая гимнастика (игровые упражнения)	младшая											Инструктор по ФК Воспитатели групп
	разновозрастная,	*			*			*			*	
	разновозрастная			*			*	*			*	
Игровой массаж	младшая				*							Воспитатели групп
	разновозрастная,		*				*					
	разновозрастная				*							
Физкультминутки	Младшая	*		*		*		*		*		Воспитатели групп

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	разновоз- растная,	*		*		*		*		*		
	разновоз- растная	*		*		*		*		*		
Релаксация	младшая											Инструктор по ФК
	разновоз- растная,	*						*				
	разновоз- растная			*				*				
Пальчиковая гимнастика	младшая				*		*				*	Воспитатели групп
	разновоз- растная,		*				*				*	
	разновоз- растная		*				*				*	
Игры и упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	младшая		*	*			*			*		Инструктор по ФК Воспитатели групп
	разновоз- растная,	*			*		*	*			*	
	разновоз- растная		*	*			*	*			*	
Гимнастика в постели	младшая		*		*		*		*		*	Воспитатели групп
	разновоз- растная,		*		*		*		*		*	
	разновоз- растная		*		*		*		*		*	
Упражнения в тренажерном зале	младшая		*						*			Воспитатели групп
	разновоз- растная,				*		*				*	
	разновоз- растная		*		*				*			
Игры с мячом,	младшая		*	*	*		*		*	*	*	Инструктор

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

скакалками, обручами	разновоз- растная,	*	*		*		*	*	*		*	по ФК Воспитатели групп
	разновоз- растная		*	*	*		*	*	*		*	
Закаливающие мероприятия:	Все группы											Воспитатели групп
• <i>облегченная одежда в помещении;</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
• <i>проветривание помещений</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
• <i>пребывание на воздухе;</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
• <i>босохождение;</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
• <i>летняя тропа здоровья;</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
• <i>ходьба по мокрой дорожке;</i>			*		*		*		*		*	
• <i>полоскание горла;</i>	разновоз- растная,		*		*		*		*		*	Инструктор по ФК
• <i>плавание в бассейне</i>						*				*		
Фитотерапия	младшая											Инструктор по ФК
	разновоз- растная,	*						*				
	разновоз- растная			*				*				
Ароматерапия (по графику)	Все группы											Инструктор по ФК Воспитатели

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватях на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное мывание.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-10 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

**3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий в МБДОУ «Детский сад «Сказка» с. Алексеева»
на 2018-2019 учебный год**

Месяц	Срок проведения	Объединяющая тема		Праздничное мероприятие, событие, праздник, организуемый инструктором по физической культуре	Группы
Сентябрь	03.09.18г.- 16.09.18г.	Здравствуй, осень		«Мы в лесок пойдем». «В гостях у Матрёшки» «Весёлые старты»	Младшая группа Разновозрастная 3-5 лет группа Разновозрастная 5-7 лет группа
	17.09.18г.- 30.09.18г.	Мой любимый детский сад			
Октябрь	01.10.18г.- 14.10.18г.	Моя семья		«Веселые котята». «Весёлые зайчата» «Из за леса, из-за гор!»	Младшая группа Разновозрастная 3-5 лет группа Разновозрастная 5-7 лет группа
	15.10.18г.- 28.10.18г.	Моё село, мой край			
Ноябрь	29.10.18г.- 11.11.18г.	Дружба		«Игры - забавы». «В гости к Мишке» День здоровья	Младшая группа Разновозрастная 3-5 лет группа Разновозрастная 5-7 лет группа
	12.11.18г.- 02.12.18г.	Интересный мир вокруг			
Декабрь	03.12.18г.- 16.12.18г.	Я - человек		«Весёлые медвежата» «Весёлые ребята» «Чьи задумки лучше».	Младшая группа Разновозрастная 3-5 лет группа Разновозрастная 5-7 лет группа
	17.12.18г.- 31.12.18г.	К нам приходит Новый год			
Январь	01.01.19г.- 08.01.19г.	Каникулярная неделя			
	09.01.19г.- 27.01.19г.	Зима	«Здравствуй зимушка-зима». «Проказы зимы» «По следам Деда Мороза»		Младшая группа Разновозрастная 3-5 лет группа Разновозрастная 5-7 лет группа

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

Февраль	28.01.19г.- 10.02.19г.	Мир профессий и труда	«В гости к белочке» «Малыши – крепыши» «Мама, папа, я – спортивная семья»	Младшая группа Разновозрастная 3-5 лет группа Разновозрастная 5-7 лет группа
	11.02.19г.- 24.02.19г.	День защитника Отечества		
Март	25.02.19г.- 10.03.19г.	Приди, весна красна. 8 Марта.	«Солнышко и дождик» «Солнышко встречаем» «Мы с мячами очень дружим»	Младшая группа Разновозрастная 3-5 лет группа Разновозрастная 5-7 лет группа
	11.03.19г.- 24.03.19г.	Народная культура и традиции		
	25.03.19г.- 07.04.19г.	Театр		
Апрель	08.04.19г.- 21.04.19г.	Космос, космонавты	«Путешествие в весенний лес» «Мы растем здоровыми». «День космонавтики»	Младшая группа Разновозрастная 3-5 лет группа Разновозрастная 5-7 лет группа
	22.04.19г. - 12.05.19г.	Праздник мира и труда		
Май	13.03.19г.- 31.05.19г.	Музеи для дошколят. Скоро лето красное.	«Спортивная полянка» «Туристы» «Весёлые старты»	Младшая группа Разновозрастная 3-5 лет группа Разновозрастная 5-7 лет группа

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.3. Планирование непосредственно образовательной деятельности в младшей группе (2-3 года)

СЕНТЯБРЬ

Тема: «ЗДРАВСТВУЙ, ОСЕНЬ»			
1	3.09. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.	2	5.09. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.
3	10.09. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.	4	12.09. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.
Тема: «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ДЕТСКИЙ САД»			
5	17.09. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе между предметами, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.	6	19.09. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе между предметами, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.
7	24.09. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе между предметами, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия.	8	26.09. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе между предметами, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия.

ОКТАБРЬ

Тема: «МОЯ СЕМЬЯ»			
9	1.10. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, развивать внимание и умение реагировать на слово	10	3.10. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, развивать внимание и умение реагировать на слово
11	8.10. 2018 Задачи. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при	12	10.10. 2018 Задачи. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

	прокатывании друг другу.		прокатывании друг другу.
Тема: «МОЕ СЕЛО, МОЙ КРАЙ»			
13	15.10. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, в бросании мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово	14	17.10. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, в бросании мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово
15	22.10. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, в бросании мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово.	16	24.10. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, в бросании мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово.
Тема: «ДРУЖБА»			
17	29.10. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании через бревно, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать ловкость.	18	31.10. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании через бревно, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать ловкость.

НОЯБРЬ

19	5.11. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании через бревно, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать ловкость.	20	7.11. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании через бревно, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать ловкость.
Тема: «ИНТЕРЕСНЫЙ МИР ВОКРУГ»			
21	12.11. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании бревна, развивать умение ориентироваться в пространстве.	22	14.11. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании бревна, развивать умение ориентироваться в пространстве.
23	19.11. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании бревна, развивать умение ориентироваться в	24	21.11. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании бревна, развивать умение

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	пространстве, воспитывать ловкость.		ориентироваться в пространстве, воспитывать ловкость.
25	26.11. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык.	26	28.11. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык.

ДЕКАБРЬ

Тема: «Я – ЧЕЛОВЕК»			
27	3.12. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык.	28	5.12. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык.
29	10.12. 2018 Задачи. Познакомить с броском мешочка вдаль правой рукой (левой), упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность.	30	12.12 . 2018 Задачи. Познакомить с броском мешочка вдаль правой рукой (левой), упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность.
Тема: «К НАМ ПРИХОДИТ НОВЫЙ ГОД»			
31	17.12. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	32	19.12. 2018 Задачи. Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.
33	24.12. 2018 Задачи. Обучить ходьбе по гимнастической доске, броскам мешочка вдаль правой рукой (левой), развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность	34	26.12. 2018 Задачи. Обучить ходьбе по гимнастической доске, броскам мешочка вдаль правой рукой (левой), развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

ЯНВАРЬ

Тема: «ЗИМА»			
		35	9.01. 2019 Задачи. Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании, подлезании под палку, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность
36	14.01. 2019 Задачи. Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании, подлезании под палку, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность	37	16.01. 2019 Задачи. Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании, подлезании под палку, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность
38	21.01. 2019 Задачи. Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании, подлезании под палку, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность.	39	23.01. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность.
Тема: «МИР ПРОФЕССИЙ И ТРУДА»			
40	28.01. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность.	41	30.01. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность.

ФЕВРАЛЬ

42	4.02. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность.	43	6.02. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия.
Тема: «ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»			

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

44	11.02. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия.	45	13.02. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия.
46	18.02. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия.	47	20.02. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.
Тема: «ПРИДИ, ВЕСНА КРАСНА. 8 МАРТА»			
48	25.02. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.	49	27.02. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.

МАРТ

50	4.03. 2019 Задачи: Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.	51	6.03. 2019 Задачи: Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.
Тема: «НАРОДНАЯ КУЛЬТУРА И ТРАДИЦИИ»			
52	11.03. 2019 Задачи. Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.	53	13.03. 2019 Задачи. Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.
54	18.03. 2019	55	20.03. 2019

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	Задачи. Повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу		Задачи. Повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу
Тема: «ТЕАТР»			
56	25.03. 2019 Задачи. Повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу	57	27.03. 2019 Задачи. Повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу

АПРЕЛЬ

58	1.04. 2019 Задачи. Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность	59	3.04. 2019 Задачи. Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность
Тема: «КОСМОС, КОСМОНАВТЫ»			
60	8.04. 2019 Задачи. Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность	61	10.04. 2019 Задачи. Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность
62	15.04. 2019 Задачи. Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве	63	17.04. 2019 Задачи. Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве
Тема: «ПРАЗДНИК МИРА И ТРУДА»			
64	22.04. 2019 Задачи. Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве	65	24.04. 2019 Задачи. Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве
66	29.04. 2019		

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	Задачи. Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер		
--	--	--	--

МАЙ

67	6.05. 2019 Задачи. Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер	68	8.05. 2019 Задачи. Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер
Тема: «МУЗЕИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ. СКОРО ЛЕТО»			
69	13.05. 2019 Задачи. Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер	70	15.05. 2019 Задачи. Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер
71	20.05. 2019 Задачи. Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер	72	22.05. 2019 Задачи. Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.

Планирование непосредственно образовательной деятельности в разновозрастной (3-5 лет) группе

Подгруппа 3-4 года

СЕНТЯБРЬ

«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 4	«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 4	«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 4
Тема: «ЗДРАВСТВУЙ, ОСЕНЬ»		

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

1	3.09. 2018 Задачи. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	2	НАРОДНЫЕ ИГРЫ 5.09. 2018 «На прогулку в лес пойдем» Задачи. Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах, развивать ориентировку в пространстве	3	7.09. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте, игры с мячом
4	10.09. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте, игры с мячом	5	12.09. 2018 «В гости в деревню» Задачи. Совершенствовать навык подлезания под веревку, развивать воображение, координационные способности, ловкость	6	14.09. 2018 Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
Тема: «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ДЕТСКИЙ САД»					
7	17.09. 2018 Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	8	19.09. 2018 «Путешествие по городу» Задачи. Закреплять в игровой форме основные виды движений (ходьба, бег, упражнения в равновесии); развивать внимание, дисциплинированность и умение играть в детском коллективе	9	21.09. 2018 Задачи. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
10	24.09. 2018 Задачи. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	11	26.09. 2018 «Мы – ребята смелые, ловкие, умелые» Задачи. Закреплять в игровой форме основные виды движений (ходьба, бег, ползание на низких четвереньках); развивать умение согласовывать движения со словами	12	28.09. 2018 Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

ОКТАБРЬ

«Физкультурные занятия в детском саду»	«Выходи играть во двор»	«Физкультурные занятия в детском саду»
--	-------------------------	--

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

(Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 5		(Волошина Л.Н.) Улица - 5		(Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 4	
Тема: «МОЯ СЕМЬЯ»					
13	1.10. 2018 Задачи.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	14	ПРЫЖКИ, МЕТАНИЕ 3.10. 2018 «В гостях у белочки и зайчика» Задачи. Совершенствовать технику метания, упражнять в прыжках на двух ногах, развивать ловкость, умение действовать по команде.	15	5.10. 2018 Задачи.Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
16	8.10. 2018 Задачи.Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	17	10.10. 2018 «Подарки» Задачи. Развивать технику бега, метания вдаль, координационные способности.	18	12.10. 2018 Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом
Тема: «МОЕ СЕЛО, МОЙ КРАЙ»					
19	15.10. 2018 Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	20	17.10. 2018 «Веселые медвежата» Задачи. Совершенствовать технику метания вдаль, развивать ловкость, координационные способности, ориентировку в пространстве.	21	19.10. 2018 Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движения при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
22	22.10. 2018 Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движения при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	23	24.10. 2018 «Зайки - попрыгайки» Задачи. Совершенствовать навыки метания в цель, умение действовать по сигналу взрослого.	24	26.10. 2018 Задачи.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
Тема: «ДРУЖБА»					

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

25	29.10. 2018 Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	26	31.10. 2018 «Зайки - попрыгайки» Задачи. Совершенствовать навыки метания в цель, умение действовать по сигналу взрослого.		
----	---	----	---	--	--

НОЯБРЬ

«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 4		«Обучение плаванию в детском саду» (Воронова Е.К.) Плавание - 4		«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 4	
27	5.11. 2018 Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	28	7.11. 2018 Задачи. Учить входить в воду не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.	29	9.11. 2018 Задачи. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
Тема: «ИНТЕРЕСНЫЙ МИР ВОКРУГ»					
30	12.11. 2018 Задачи. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	31	14.11. 2018 Задачи. Продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.	32	16.11. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
33	19.11. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги;	34	21.11. 2018 Задачи. Учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя;	35	23.11. 2018 Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами;

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.		воспитывать желание заниматься.		упражнять в ползании.
36	26.11. 2018 Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	37	28.11. 2018 Задачи. Учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.	38	30.11. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

ДЕКАБРЬ

«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 4		«Обучение плаванию в детском саду» (Воронова Е.К.) Плавание - 4		«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал -4	
Тема: «Я – ЧЕЛОВЕК»					
39	3.12. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	40	5.12. 2018 Задачи. Учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.	41	7.12. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
42	10.12. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	43	12.12 . 2018 Задачи. Учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.	44	14.12. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
Тема: «К НАМ ПРИХОДИТ НОВЫЙ ГОД»					

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

45	17.12. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	46	19.12. 2018 Задачи. Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.	47	21.12. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
48	24.12. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	49	26.12. 2018 Задачи. Учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.	50	28.12. 2018 Задачи. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

ЯНВАРЬ

«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал -3		«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 4		«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 3	
Тема: «ЗИМА»					
		51	САНКИ 9.01. 2019 «Очень любим мы резвиться и на санках прокатиться» Задачи. Формировать двигательные действия в играх с санками: сидеть, толкать и следовать за ними, вести санки за спиной; развивать воображение, внимание, мышление	52	11.01. 2019 Задачи.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
53	14.01. 2019 Задачи.Упражнять детей в ходьбе	54	16.01. 2019 «У нас веселая пора – катаемся на	55	18.01. 2019 Задачи.Упражнять в умении

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		санках!» Задачи. Продолжать формировать двигательные действия в играх с санками: сидеть, умение толкать и следовать за ними, вести санки за спиной, перевозить на санках игрушки; развивать воображение, внимание, мышление		действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг 4 предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
56	21.01. 2019 Задачи. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	57	ХОККЕЙ 23.01. 2019 «Шайба, в ворота попадай-ка!» Задачи. Формировать начальные представления о виде спорта – хоккее. Познакомить детей с шайбой и простейшими действиями с ней. Развивать равновесие, координацию движения.	58	25.01. 2019 Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Тема: «МИР ПРОФЕССИЙ И ТРУДА»					
59	28.01. 2019 Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	60	30.01. 2019 «Клюшка для детей - игрушка» Задачи. Продолжать формировать начальные представления о виде спорта – хоккее, обогащать двигательный опыт детей. Познакомить детей с клюшкой и простейшими действиями с ней. Развивать равновесие, координацию движения.		

ФЕВРАЛЬ

«Физкультурные занятия в детском саду»	«Обучение плаванию в детском саду»	«Физкультурные занятия в детском саду»
---	---	---

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

(Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 4		(Воронова Е.К.) Плавание - 4		(Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 4	
				61	1.02. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
62	4.02. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	63	6.02. 2019 Задачи. Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.	64	8.02. 2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
Тема: «ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»					
65	11.02. 2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	66	13.02. 2019 Задачи. Закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.	67	15.02. 2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
68	18.02. 2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками	69	20.02. 2019 Задачи. Учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	70	22.02. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	пола.				
Тема: «ПРИДИ, ВЕСНА КРАСНА. 8 МАРТА»					
71	25.02. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	72	27.02. 2019 Задачи. Продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.		

МАРТ

«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал -4		«Обучение плаванию в детском саду» (Воронова Е.К.) Плавание - 4		«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 4	
				73	1.03. 2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
74	4.03. 2019 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	75	6.03. 2019 Задачи: продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.		
Тема: «НАРОДНАЯ КУЛЬТУРА И ТРАДИЦИИ»					
76	11.03. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при	77	13.03. 2019 Задачи. Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение	78	15.03. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	прокатывании мяча.		задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.		прокатывании мяча.
79	18.03. 2019 Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	80	20.03. 2019 Задачи. Учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.	81	22.03. 2019 Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
Тема: «ТЕАТР»					
82	25.03. 2019 Задачи. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	83	27.03. 2019 Задачи. Продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.	84	29.03. 2019 Задачи. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

АПРЕЛЬ

«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 5		«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 4		«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 4	
85	1.04. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	86	ИГРЫ РОДНОГО КРАЯ 3.04. 2019 «Весна, весна к нам пришла, радость детям принесла!» Задачи. Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах; развивать ориентировку в пространстве.	87	5.04. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Тема: «КОСМОС, КОСМОНАВТЫ»					
88	8.04. 2019	89	10.04. 2019	90	12.04. 2019

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением задания и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		«Птиц встречаем, в гости приглашаем» Задачи. В игровых упражнениях закреплять основные виды движения – ходьбу, бег, прыжки на двух ногах; развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве, память, внимание.		Задачи. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением задания и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
91	Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	92	17.04. 2019 «У медведя во бору» Задачи. Совершенствовать навык ходьбы с высоким подниманием колен, «змейкой», бега; развивать координационные способности, ловкость.	93	19.04. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
Тема: «ПРАЗДНИК МИРА И ТРУДА»					
94	22.04. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	95	24.04. 2019 «Кошки - мышки» Задачи. Закреплять в игровой форме основные виды движений (ходьба, бег, упражнения в подлезании); развивать внимание, познавательную активность	96	26.04. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
97	29.04. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.				

МАЙ

«Выходи играть во двор»	«Выходи играть во двор»	«Выходи играть во двор»
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

(Волошина Л.Н.) Спортивный зал - 4		(Волошина Л.Н.) Улица - 4		(Волошина Л.Н.) Спортивный зал - 3	
МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ					
98	6.05. 2019 «Мячи - колобки» Задачи. Формировать элементарные действия с мячом (катание, подбрасывание мяча), совершенствовать технику ходьбы и бега, формировать исследовательские действия.	99	8.05. 2019 «Лови, бросай, падать не давай!» Задачи. Продолжить формировать элементарные действия с мячом (бросок двумя руками из-за головы, прокатывание вперед, подбрасывание и ловля мяча).		
Тема: «МУЗЕИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ. СКОРО ЛЕТО»					
100	13.05. 2019 «Мой веселый звонкий мяч» Задачи. Формировать элементарные действия с мячом (бросок двумя руками из-за головы через веревку, прокатывание по мостику, передача мяча друг другу); развивать координационные способности, ловкость.	101	15.05. 2019 «Давайте поиграем» Задачи. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель, бросать и ловить мяч в ограниченном пространстве, совершенствовать технику бега и ходьбы.	102	17.05. 2019 «Мой веселый звонкий мяч» Задачи. Продолжать формировать элементарные действия с мячом (бросок двумя руками из-за головы через веревку, прокатывание по мостику, передача мяча друг другу); развивать координационные способности, ловкость.
103	20.05. 2019 «Давайте поиграем» Задачи. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель, бросать и ловить мяч в ограниченном пространстве, совершенствовать технику бега и ходьбы	104	22.05. 2019 «Маленькие мячики» Задачи. Закреплять умение закатывать маленький мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки), бросать маленький мяч одной рукой снизу, передавать его по кругу.	105	24.05. 2019 «Давайте поиграем» Задачи. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель, бросать и ловить мяч в ограниченном пространстве, совершенствовать технику бега и ходьбы
106	27.05. 2019 «Солнечные зайчики – прыгают как мячики»	107	29.05. 2019 «Маленькие мячики» Задачи. Закреплять умение закатывать	108	31.05. 2019 «Солнечные зайчики – прыгают как мячики»

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	Задачи. Продолжать формировать элементарные действия с мячом (катание, бросание); развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве.		маленький мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки), бросать маленький мяч одной рукой снизу, передавать его по кругу.		Задачи. Продолжать формировать элементарные действия с мячом (катание, бросание); развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве.
--	---	--	--	--	---

Подгруппа 4-5 лет

СЕНТЯБРЬ

«Физическая культура в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 8				«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 4	
Тема: «ЗДРАВСТВУЙ, ОСЕНЬ»					
1	3.09.2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	2	5.09.2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	3	НАРОДНЫЕ ИГРЫ 7.09.2018 «В гости в деревню» Задачи. Совершенствовать навык подлезания под веревку, развивать воображение, координационные способности, ловкость
4	10.09.2018 Задачи. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	5	12.09.2018 Задачи. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	6	14.09.2018 «На прогулку в лес пойдем» Задачи. Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах, развивать ориентировку в пространстве
Тема: «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ДЕТСКИЙ САД»					
7	17.09.2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе в	8	19.09.2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе в	9	21.09.2018 «Мы – ребята смелые, ловкие,

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	колонне по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.		колонне по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.		умелые» Задачи. Закреплять в игровой форме основные виды движений (ходьба, бег, ползание на низких четвереньках); развивать умение согласовывать движения со словами
10	24.09.2018 Задачи. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	11	26.09.2018 Задачи. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	12	28.09.2018 «Путешествие по городу» Задачи. Закреплять в игровой форме основные виды движений (ходьба, бег, упражнения в равновесии); развивать внимание, дисциплинированность и умение играть в детском коллективе

ОКТАБРЬ

«Физическая культура в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 10				«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 4	
Тема: «МОЯ СЕМЬЯ»					
13	1.10.2018 Задачи. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	14	3.10.2018 Задачи. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	15	ПРЫЖКИ, МЕТАНИЕ 5.10.2018 «Подарки» Задачи. Развивать технику бега, метания вдаль, координационные способности.
16	8.10.2018 Задачи. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега;	17	10.10.2018 Задачи. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега;	18	12.10.2018 «Зайки - попрыгайки» Задачи. Совершенствовать навыки

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения		упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения		метания в цель, умение действовать по сигналу взрослого.
Тема: «МОЕ СЕЛО, МОЙ КРАЙ»					
19	15.10.2018 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	20	17.10.2018 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	21	19.10.2018 «В гостях у белочки и зайчика» Задачи. Совершенствовать технику метания, упражнять в прыжках на двух ногах, развивать ловкость, умение действовать по команде.
22	22.10.2018 Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	23	24.10.2018 Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	24	26.10.2018 «Веселые медвежата» Задачи. Совершенствовать технику метания вдаль, развивать ловкость, координационные способности, ориентировку в пространстве.
Тема: «ДРУЖБА»					
25	29.10.2018 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	26	31.10.2018 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.		

НОЯБРЬ

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

«Физическая культура в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 8				«Обучение плаванию в детском саду» (Воронова Е.К.) Плавание - 4	
27	5.11.2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	28	7.11.2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	29	9.11.2018 Задачи. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; воспитывать выдержку.
Тема: «ИНТЕРЕСНЫЙ МИР ВОКРУГ»					
30	12.11.2018 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	31	14.11.2018 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	32	16.11.2018 Задачи. Учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд; воспитывать смелость.
33	19.11.2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	34	21.11.2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	35	23.11.2018 Задачи. Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; воспитывать самостоятельность, смелость.
36	26.11.2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	37	28.11.2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	38	30.11.2018 Задачи. Учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

ДЕКАБРЬ

«Физическая культура в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 8				«Обучение плаванию в детском саду» (Воронова Е.К.) Плавание - 4	
Тема: «Я – ЧЕЛОВЕК»					
39	3.12.2018 Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	40	5.12.2018 Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	41	7.12.2018 Задачи. Продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; воспитывать смелость.
42	10.12 .2018 Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	43	12.12.2018 Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	44	14.12 .2018 Задачи. Учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; воспитывать дисциплинированность.
Тема: «К НАМ ПРИХОДИТ НОВЫЙ ГОД»					
45	17.12.2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	46	19.12.2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	47	21.12.2018 Задачи. Учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо,

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

					помочь товарищу справиться с заданием.
48	24.12.2018 Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	49	26.12.2018 Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	50	28.12.2018 Задачи. Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.

ЯНВАРЬ

«Физическая культура в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 7				«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 3	
Тема: «ЗИМА»					
		51	9.01.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	52	ХОККЕЙ 11.01.2019 «Трус не играет в хоккей!» Задачи. Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой. Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее; забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах. Развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту.
53	14.01.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	54	16.01.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	55	18.01.2019 «Вперед, друзья, точнее, передачи!» Задачи. Продолжать учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее;

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

					забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах; обогащать двигательный опыт детей, ориентируясь на индивидуальные особенности и возможности.
56	21.01.2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	57	23.01.2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	58	25.01.2019 «Поглядите-ка, друзья,- хоккеист известный я!» Задачи. Продолжать формировать начальное представление о виде спорта – хоккее, продолжать учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее; забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах. Развивать равновесие, координацию движения.
Тема: «МИР ПРОФЕССИЙ И ТРУДА»					
59	28.01.2019 Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	60	30.01.2019 Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.		

ФЕВРАЛЬ

«Физическая культура в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 8				«Обучение плаванию в детском саду» (Воронова Е.К.) Плавание - 4	
				61	1.02.2019 Задачи. Учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

					тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.
62	4.02.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	63	6.02.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	64	8.02.2019 Задачи. Продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя.
Тема: «ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»					
65	11.02.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	66	13.02.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	67	15.02.2019 Задачи. Продолжать учить задерживать дыхание на 4-4 сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд; выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; развивать силу мышц.
68	18.02.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	69	20.02.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	70	22.02.2019 Задачи. Отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.
Тема: «ПРИДИ, ВЕСНА КРАСНА. 8 МАРТА»					
71	25.02.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения;	72	27.02.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения;		

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.		повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.		
--	---	--	---	--	--

МАРТ

«Физическая культура в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 8				«Обучение плаванию в детском саду» (Воронова Е.К.) Плавание - 4	
				73	1.03.2019 Задачи. Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость.
74	4.03.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	75	6.03.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		
Тема: «НАРОДНАЯ КУЛЬТУРА И ТРАДИЦИИ»					
76	11.03.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	77	13.03.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	78	15.03.2019 Задачи. Учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; развивать силу мышц, воспитывать смелость.
79	18.03.2019	80	20.03.2019	81	22.03.2019

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.		Задачи. Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.
Тема: «ТЕАТР»					
82	25.03.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	83	27.03.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	84	29.03.2019 Задачи. Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; воспитывать дисциплинированность.

АПРЕЛЬ

«Физическая культура в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 9				«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 4	
85	1.04.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	86	3.04.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	87	ИГРЫ РОДНОГО КРАЯ 5.04.2019 «Весна, весна к нам пришла, радость детям принесла!» Задачи. Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах; развивать ориентировку в пространстве.
Тема: «КОСМОС, КОСМОНАВТЫ»					
88	8.04.2019 Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить	89	10.04.2019 Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, по-	90	12.04.2019 «Птиц встречаем, в гости приглашаем» Задачи. В игровых упражнениях закреплять основные виды движения –

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	ползание на четвереньках.		вторить ползание на четвереньках.		ходьбу, бег, прыжки на двух ногах; развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве, память, внимание.
91	15.04.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	92	17.04.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	93	19.04.2019 ГОРОДКИ – ИГРА НАРОДНАЯ «Цветные городки» Задачи. Продолжить знакомство детей «Птиц встречаем, в гости приглашаем» Задачи. В игровых упражнениях закреплять основные виды движения – ходьбу, бег, прыжки на двух ногах; развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве, память, внимание. способы построения простейших фигур (забор, бочка), отрабатывать энергичное отталкивание в прыжках, формировать технику метания биты способом от плеча; учить правилам безопасной игры; развивать координацию движений, ловкость, глазомер.
Тема: «ПРАЗДНИК МИРА И ТРУДА»					
94	22.04.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	95	24.04.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	96	26.04.2019 «Дружные ребята» Задачи. Закреплять знания о площадке для игры, инвентарем для игры (городки, биты); повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

					(способ- прямой рукой сбоку, от плеча); совершенствовать основные виды движений – бег, прыжки, метание; развивать координацию движений, ловкость, глазомер.
97	29.04.2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.				

МАЙ

«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Спортивный зал - 8				«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 3	
МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ					
98	6.05.2019 «Мячи - колобки» Задачи. Формировать элементарные действия с мячом (катание, подбрасывание мяча), совершенствовать технику ходьбы и бега, формировать исследовательские действия.	99	8.05.2019 «Мячи - колобки» Задачи. Формировать элементарные действия с мячом (катание, подбрасывание мяча), совершенствовать технику ходьбы и бега, формировать исследовательские действия.		
Тема: «МУЗЕИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ. СКОРО ЛЕТО»					
100	13.05. 2019 «Мой веселый звонкий мяч» Задачи. Формировать элементарные	101	15.05.2019 «Мой веселый звонкий мяч» Задачи. Формировать элементарные действия с мячом (бросок двумя	102	17.05.2019 «Лови, бросай, падать не давай!» Задачи. Продолжить формировать элементарные действия с мячом

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	действия с мячом (бросок двумя руками из-за головы через веревку, прокатывание по мостику, передача мяча друг другу); развивать координационные способности, ловкость.		руками из-за головы через веревку, прокатывание по мостику, передача мяча друг другу); развивать координационные способности, ловкость.		(бросок двумя руками из-за головы, прокатывание вперед, подбрасывание и ловля мяча).
103	20.05.2019 «Давайте поиграем» Задачи. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель, бросать и ловить мяч в ограниченном пространстве, совершенствовать технику бега и ходьбы	104	22.05.2019 «Давайте поиграем» Задачи. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель, бросать и ловить мяч в ограниченном пространстве, совершенствовать технику бега и ходьбы	105	24.05.2019 «Маленькие мячики» Задачи. Закреплять умение закатывать маленький мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки), бросать маленький мяч одной рукой снизу, передавать его по кругу.
106	27.05.2019 «Солнечные зайчики – прыгают как мячики» Задачи. Продолжать формировать элементарные действия с мячом (катание, бросание); развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве.	107	29.05.2019 «Солнечные зайчики – прыгают как мячики» Задачи. Продолжать формировать элементарные действия с мячом (катание, бросание); развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве.	108	31.05.2019 «Маленькие мячики» Задачи. Закреплять умение закатывать маленький мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки), бросать маленький мяч одной рукой снизу, передавать его по кругу.

Планирование непосредственно образовательной деятельности в разновозрастной (5-7 лет) группе

СЕНТЯБРЬ

«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 4	«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 8
Тема: «ЗДРАВСТВУЙ, ОСЕНЬ»	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

1	3.09. 2018 НАРОДНЫЕ ИГРЫ <i>Затейники</i> Задачи. Закрепить навык основных движений – ходьбы, бега, прыжков.	2	5.09. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча	3	7.09. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча
4	10.09. 2018 <i>Карусели</i> Задачи. Упражнять детей в построении в круг, хороводных движениях; в беге в различных направлениях и построении парами.	5	12.09. 2018 Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками.	6	14.09. 2018 Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками.
Тема: «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ДЕТСКИЙ САД»					
7	17.09. 2018 <i>Птичий базар</i> Задачи. Развивать у детей умение вместе выполнять основные движения: ходьбу, бег в разном темпе, прыжки на двух ногах; выполнять движения по сигналу.	8	19.09. 2018 Задачи. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; учить пролезанию в обруч боком, не задевая край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед, непрерывном беге до 1 минуты.	9	21.09. 2018 Задачи. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; учить пролезанию в обруч боком, не задевая край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед, непрерывном беге до 1 минуты.
10	24.09. 2018 <i>Четыре стихии</i> Задачи. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках на двух ногах; развивать умение действовать по сигналу.	11	26.09. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в непрерывном беге до 1 мин; в перебрасывании мяча, развивая ловкость, глазомер, координацию движения; упражнять в прыжках.	12	28.09. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в непрерывном беге до 1 мин; в перебрасывании мяча, развивая ловкость, глазомер, координацию движения; упражнять в прыжках.

ОКТЯБРЬ

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 5		«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 9			
Тема: «МОЯ СЕМЬЯ»					
13	ПРЫЖКИ, МЕТАНИЕ 1.10. 2018 Шишкины забавы Задачи. Совершенствовать технику метания в цель	14	3.10. 2018 Задачи. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	15	5.10. 2018 Задачи. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.
16	8.10. 2018 Подарок и беспорядок Задачи. Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков	17	10.10. 2018 Задачи. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	18	12.10. 2018 Задачи. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча
Тема: «МОЕ СЕЛО, МОЙ КРАЙ»					
19	15.10. 2018 Шишки, желуди, каштаны Задачи. Совершенствовать технику метания в цель, развивать прыгучесть	20	17.10. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	21	19.10. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
22	22.10. 2018 Шишки собираем, с ними мы играем Задачи. Упражнять детей в разных способах метания	23	24.10. 2018 Задачи. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; развивать координацию движений, глазомер, равновесие	24	26.10. 2018 Задачи. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; развивать координацию движений, глазомер, равновесие
Тема: «ДРУЖБА»					
25	29.10. 2018 Шишки собираем, с ними мы играем Задачи. Упражнять детей в разных	26	31.10. 2018 Задачи. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивать координацию		

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	способах метания		движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.		
--	------------------	--	---	--	--

НОЯБРЬ

«Обучение плаванию в детском саду» (Воронова Е.К.) Плавание - 4		«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 8			
				27	2.11. 2018 Задачи. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
28	5.11. 2018 Задачи. Учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.	29	9.11. 2018 Задачи. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.		
Тема: «ИНТЕРЕСНЫЙ МИР ВОКРУГ»					
30	12.11. 2018 Задачи. Обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.	31	14.11. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	32	16.11. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
	19.11. 2018		21.11. 2018		23.11. 2018

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

33	Задачи. Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость.	34	Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	35	Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
36	26.11. 2018 Задачи. Продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.	37	28.11. 2018 Задачи. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	38	30.11. 2018 Задачи. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.

ДЕКАБРЬ

«Обучение плаванию в детском саду» (Воронова Е.К.) Плавание - 4		«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 8			
Тема: «Я – ЧЕЛОВЕК»					
39	3.12. 2018 Задачи. Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить по поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.	40	5.12. 2018 Задачи. Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, повторить перебрасывание мяча	41	7.12. 2018 Задачи. Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, повторить перебрасывание мяча
42	10.12. 2018 Задачи. Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.	43	12.12. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании	44	14.12. 2018 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

			и переброске мяча.		ползании и переброске мяча.
Тема: «К НАМ ПРИХОДИТ НОВЫЙ ГОД»					
45	17.12. 2018 Задачи. Учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.	46	19.12. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	47	21.12. 2018 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
48	24.12. 2018 Задачи. Учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.	49	26.12. 2018 Задачи. Развивать координацию движения, ловкость при выполнении игровых заданий. Упражнять в подбрасывании и прокатывании мяча, лазании по гимнастической лестнице.	50	28.12. 2018 Задачи. Развивать координацию движения, ловкость при выполнении игровых заданий. Упражнять в подбрасывании и прокатывании мяча, лазании по гимнастической лестнице.

ЯНВАРЬ

«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 3		«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 7			
Тема: «ЗИМА»					
		51	9.01. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	52	11.01. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
53	ХОККЕЙ 14.01. 2019 Веселая игра – хоккей	54	16.01. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на	55	18.01. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	Задачи. Продолжать знакомить детей с увлекательной игрой «Хоккей» и ее элементами, вызвать желание научиться играть в хоккей		гимнастическую стенку, не пропуская реек) закреплять навыки ведения мяча в прямом направлении.		гимнастическую стенку, не пропуская реек) закреплять навыки ведения мяча в прямом направлении.
56	21.01. 2019 Хоккей – попробуй гол забей! Задачи. Продолжать учить действиям с клюшкой и шайбой	57	23.01. 2019 Задачи. Развивать координацию движения, глазомер, ловкость при выполнении игровых заданий, проведении подвижных игр.	58	25.01. 2019 Задачи. Развивать координацию движения, глазомер, ловкость при выполнении игровых заданий, проведении подвижных игр.
Тема: «МИР ПРОФЕССИЙ И ТРУДА»					
59	28.01. 2019 Спорт под названием – хоккей! Задачи. Формировать навыки взаимодействия при выполнении различных упражнений – заданий с клюшкой и шайбой	60	30.01. 2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.		

ФЕВРАЛЬ

«Обучение плаванию в детском саду» (Воронова Е.К.) Плавание - 4		«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 8			
				61	1.02. 2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
62	4.02. 2019 Задачи. Учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение	63	6.02. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления	64	8.02. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.		на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.		на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
Тема: «ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»					
65	11.02. 2019 Задачи. Обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыхания в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.	66	13.02. 2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	67	15.02. 2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.
68	18.02. 2019 Задачи. Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.	69	20.02. 2019 Задачи. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	70	22.02. 2019 Задачи. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
Тема: «ПРИДИ, ВЕСНА КРАСНА. 8 МАРТА»					
71	25.02. 2019 Задачи. Продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.	72	27.02. 2019 Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		

МАРТ

«Обучение плаванию в детском саду» (Воронова Е.К.) Плавание - 4		«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 8			
				73	1.03.2019

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

					Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
74	4.03.2019 Задачи. Продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.	75	6.03.2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	76	8.03.2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
Тема: «НАРОДНАЯ КУЛЬТУРА И ТРАДИЦИИ»					
77	11.03.2019 Задачи. Обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «кроль»; совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость.	78	13.03.2019 Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	79	15.03.2019 Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
80	18.03.2019 Задачи. Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди, держась за доску и без неё.	81	20.03.2019 Задачи. Развивать координацию движений, прыгучесть, глазомер. Совершенствовать навыки выполнения основных видов движения.	82	22.03.2019 Задачи. Развивать координацию движений, прыгучесть, глазомер. Совершенствовать навыки выполнения основных видов движения.
Тема: «ТЕАТР»					
83	25.03.2019 Задачи. Совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.	84	27.03.2019 Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в прыжках.		

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

АПРЕЛЬ

«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 5		«Физкультурные занятия в детском саду» (Пензулаева Л.И.) Спортивный зал - 8			
85	1.04. 2019 Народные игры Белгородчины Задачи. Познакомить детей с народными играми Белгородчины, приобщать детей к народному творчеству	86	3.04. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	87	5.04. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
Тема: «КОСМОС, КОСМОНАВТЫ»					
88	8.04. 2019 Народные игры Белгородчины Задачи. Приобщать детей к народному творчеству. Продолжать знакомить детей с традициями родного края, обогащать двигательный опыт детей народными подвижными играми	89	10.04. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	90	12.04. 2019 Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
91	15.04. 2019 ГОРОДКИ – ИГРА НАРОДНАЯ «Пять друзей» Задачи. Закрепить знания об игре в городки; расширить знания о городошных фигурах; совершенствовать умения: принимать правильную стойку городошника, действиям с битой, способам броска на дальность, в цель; совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание; развивать силу, ловкость, меткость, глазомер, координационные способности.	92	17.04. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	93	19.04. 2019 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
Тема: «ПРАЗДНИК МИРА И ТРУДА»					
94	22.04. 2019	95	24.04. 2019	96	26.04. 2019

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	«Вместе весело играть» Задачи. Формировать первичные представления о социокультурных ценностях нашего народа; совершенствовать знания об игре в городки; расширить знания о городошных фигурах; закреплять умения принятия правильной стойки городошника, действиям с битой, способам броска на дальность, в цель; совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание; развивать силу, ловкость, меткость, глазомер, координационные способности.		Задачи. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.		Задачи. Развивать координацию движений, прыгучесть, глазомер. Совершенствовать навыки выполнения основных видов движения.
97	29.04. 2019 «Спортсмены - городошники» Задачи. Формировать продолжать ознакомление дошкольников с правилами безопасной игры; закреплять умения детей действиям с битой (прицел, замах, бросок), отрабатывать навык броска биты на дальность; совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание; развивать силу, ловкость, меткость, глазомер, координационные способности.				

МАЙ

«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Улица - 4		«Выходи играть во двор» (Волошина Л.Н.) Спортивный зал - 7			
МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ					
98	6.05. 2019 «Лови, бросай, падать не давай!» Задачи.Совершенствовать действия с мячом	99	8.05. 2019 Непослушные мячи Задачи.Закреплять умение ударять мяч о		

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

	(передача в парах, бросок в цель)		стенку и ловить его двумя руками, бросать мяч вдаль, совершенствовать технику ходьбы и бега		
100	<p style="text-align: center;">13.05. 2019</p> <p style="text-align: center;"><i>«Мячик маленький поймай и весело с ним поиграй»</i></p> <p>Задачи.Совершенствовать действия с малым мячом (подбрасывание вверх одной рукой, ловля двумя руками, бросок о землю одной рукой, поймать двумя руками)</p>	101	<p style="text-align: center;">15.05. 2019</p> <p style="text-align: center;"><i>Солнечные зайчики прыгают как мячики</i></p> <p>Задачи.Продолжать совершенствовать действия с мячом</p>	102	<p style="text-align: center;">17.05. 2019</p> <p style="text-align: center;"><i>История мячей</i></p> <p>Задачи.Обогащать знания детей историей появления и преобразования мяча, его разновидностей и способа использования в играх; формировать действия с мячом (бросание в катящийся обруч, подбрасывание мяча, передача), совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков.</p>
Тема: «МУЗЕИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ. СКОРО ЛЕТО»					
ВЕСЕЛЫЕ КАПЕЛЬКИ					
103	<p style="text-align: center;">20.05. 2019</p> <p style="text-align: center;"><i>«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</i></p> <p>Задачи.Закрепить подлезание в обруч в группировке, совершенствовать прыжки из обруча в обруч, прыжки правым и левым боком.</p>	104	<p style="text-align: center;">22.05. 2019</p> <p style="text-align: center;"><i>«На речке»</i></p> <p>Задачи.Закрепить ходьбу по ограниченной поверхности на носках, совершенствовать подлезание в обруч в группировке, прыжки из обруча в обруч.</p>	105	<p style="text-align: center;">24.05. 2019</p> <p style="text-align: center;"><i>«Поход»</i></p> <p>Задачи.Закрепить ходьбу по ограниченной поверхности, совершенствовать подлезание в обруч в группировке, прыжки из обруча в обруч, правым и левым боком.</p>
ПРЫГАЛКИ, СКАКАЛКИ					
106	<p style="text-align: center;">27.05. 2019</p> <p style="text-align: center;"><i>«Заглянула в гости к нам скакалка»</i></p> <p>Задачи.Закрепить прыжки через короткую скакалку, лазание на высоких четвереньках, совершенствовать прыжки на двух ногах.</p>	107	<p style="text-align: center;">29.05. 2019</p> <p style="text-align: center;"><i>«Разноцветные косички»</i></p> <p>Задачи.Продолжать учить выполнять прыжки через короткую скакалку, закрепить построение в колонну, круг; ходьбу по ограниченной поверхности способом: пятку одной ноги приставляя к носку другой; совершенствовать лазание, бег «змейкой» между ориентирами, знания геометрических фигур.</p>	108	<p style="text-align: center;">31.05. 2019</p> <p style="text-align: center;"><i>«Скакалка – превращалочка»</i></p> <p>Задачи.Закрепить прыжки в высоту с разбега, прыжки через короткую скакалку; совершенствовать прыжки в высоту с места, ходьбу по ограниченной поверхности способом: пятку одной ноги приставляя к носку другой.</p>

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

3.4. Схема распределения образовательной деятельности на 2018-2019 учебный год

Группа Дни недели	Младшая группа	Разновозрастная (3-5 лет) группа		Разновозрастная (5-7 лет) группа	
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Понедельник	9.10-9.20	10.10-10.25	9.35-9.55	11.20-11.50 (на свежем воздухе) (Плавание)	
Вторник					
Среда	15.30-15.40	10.50-11.05 (на свежем воздухе) (Плавание)	9.00-9.20	10.10-10.35	9.30-10.00
Четверг					
Пятница		9.00-9.15	10.40-11.00 (на свежем воздухе) (Плавание)	9.40-10.00	

3.5. График работы на 2018-2019 учебный год.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Продолжительность рабочего дня	08.00 – 12.00 (4 часа)	08.00 – 12.00 (4 часа)	12.00 - 17.00 часов (5 часов)	08.00 – 12.00 (4 часа)	8.00 - 13.30 часов (5 часов 30 минут)

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

3.6. Циклограмма распределения рабочего времени на 2018-2019 учебный год

ФЗ РФ от 29.12. 2012г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»	Время	Содержание деятельности
Понедельник 8.00-12.00 часов (4 часа)		
<i>Учебная работа</i>	8.00-8.35 часов	Проведение утренней гимнастики.
<i>Подготовительная деятельность</i>	8.30 -9.10 часов	Определяется содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.
<i>Учебная работа</i>	9.10- 9.20 часов	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми третьего года жизни (младшая группа).
	9.35 – 9.55 часов	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни (разновозрастная группа (3-5 лет (подгруппа 4-5 лет)).
	10.10 – 10. 25 часов	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни (разновозрастная группа (3-5 лет (подгруппа 3- 4 года)).
<i>Организационная работа</i>	10.30-11.15 часов	Поиск материалов, обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.
<i>Учебная работа</i>	11.20 -11.50 часов	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию <u>на свежем воздухе</u> с детьми разновозрастной группы (5-7 лет)
<i>Организационная работа</i>	11.50 – 12.00 часов	Уборка спортивного инвентаря
Вторник 8.00-12.00 часов (4 часа)		
<i>Учебная работа</i>	8.00-8.35 часов	Проведение утренней гимнастики.
<i>Другая педагогическая работа</i>	9.00-9. 30 часов	Планирование рекомендаций на основе изучения индивидуальных особенностей физического развития воспитанников.
<i>Учебная работа</i>	9.30-9.50 часов	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

		<p>ДОс детьми разновозрастной группы 3-5 лет по развитию физических качеств: по развитию физических качеств:</p> <p><i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i></p>
Учебная работа	10.20-10.40 часов	<p>Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДОс детьми разновозрастной группы 5 - 7 лет по развитию физических качеств:</p> <p><i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках (в длину с разбега, с места, через скакалку);</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i></p>
Творческая работа	10.40 -11.20 часов	Повышение профессионального уровня.
Методическая работа	11.20- 12.00 часов	Поиск информации обеспечивающей реализацию Программы для обсуждения с педагогическими работниками.
<p align="center">Среда 12.00 - 17.00 часов (5 часов)</p>		
Диагностическая работа (2 раза в год)	12.00-13.00 часов	Проведение оценки индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики. Создание необходимых условий для диагностики и коррекции нарушений развития.
Другая педагогическая работа	13.00-14.00 часов	Планирование рекомендаций на основе изучения индивидуальных особенностей физического развития воспитанников.
Методическая работа	14.00- 15.00 часов	Поиск информации обеспечивающей реализацию Программы для обсуждения с педагогическими работниками.
	15.00-15.20 часов	<p>Оказание особой поддержки одаренным и талантливым воспитанникам, а также воспитанникам, имеющим отклонения в развитии, с детьми разновозрастной группы 3-5 лет по развитию физических качеств:</p> <p><i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i></p>

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

		<i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>
<i>Организационная работа</i>	11.05- 12.00 часов	Создание предметно-развивающей среды для физического развития детей в самостоятельной деятельности.
<i>Подготовительная работа</i>	15.20-16.10 часов	Определение содержание спортивных досугов, развлечений с учетом возраста, подготовка спортивного зала, изготовление пособий, атрибутов.
<i>Работа предусмотренная планами воспитательных, физкультурно- оздоровительных мероприятий проводимых с обучающимися</i>	16.10 – 16.50 часов	Организация и проведение с участием педагогических работников и родителей (законных представителей) физкультурно - спортивных праздников, развлечений, предусмотренных образовательной программой.
<i>Организационная работа</i>	16.50 - 17.00 часов	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала.
Четверг 8.00-12.00 часов (4 часа)		
<i>Учебная работа</i>	8.00-8.35 часов	Проведение утренней гимнастики.
<i>Подготовительная работа</i>	8.30-9.00 часов	Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.
<i>Учебная работа</i>	9.00 - 9.20 часов	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни (разновозрастная группа 3-5 лет (подгруппа 4 – 5 лет))
	9.30 - 10.00 часов	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми седьмого года жизни (разновозрастная группа 5-7 лет (подгруппа 6 – 7 лет))
	10.10-10.35 часов	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни (разновозрастная группа 5-7 лет (подгруппа 5 – 6 лет))
	10.35-10.50 часов	Построение индивидуального образовательного маршрута для детей с особенностями в развитии.
	10.50-11.05 часов	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми четвертого года жизни <u>на свежем воздухе</u> (разновозрастная группа 3-5

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

		лет (подгруппа 4 – 5 лет))
<i>Организационная работа</i>	11.05- 12.00 часов	Создание предметно-развивающей среды для физического развития детей в самостоятельной деятельности.
Пятница		
8.00 - 13.30 часов (5 часов 30 минут)		
<i>Учебная работа</i>	8.00 - 8.35 часов	Проведение утренней гимнастики.
<i>Подготовительная работа</i>	8.30 - 9.00 часов	Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.
<i>Учебная работа</i>	9.00 - 9.15 часов	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми четвертого года жизни (разновозрастная группа 3-5 лет (подгруппа 3 - 4 года))
<i>Творческая работа</i>	9.15 – 9.40 часов	Повышение профессионального уровня.
<i>Учебная работа</i>	9.40-10.10 часов	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми разновозрастной группы 5-7 лет
<i>Организационная работа</i>	10.10 – 10.40 часов	Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.
<i>Учебная работа</i>	10.40 - 11.00 часов	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни на улице (разновозрастная группа 3-5 лет (подгруппа 4 - 5 лет))
<i>Организационная работа</i>	12.00-13.00 часов	Участие в создании предметно-развивающей среды, обеспечивающей максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и соответствующей требованиям ФГОС ДО.
<i>Методическая работа</i>	13.00-13.30 часов	Консультация педагогических работников по вопросам теории и практики физического воспитания дошкольников.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»*

3.7. Описание материально-технического и методического обеспечения программы.

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет/Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская.-М.: ТЦ Сфера, 2017.
2. Байкова Г.Ю., Моргачева В.А. Реализация образовательной области «Физическое развитие»/Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачева. – Волгоград: Учитель, 2016
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е.Н. Борисова. – Волгоград: Панорама, 2007
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет. /М.М. Борисова. М.: Мозаика-Синтез, 2015.
5. Волошина Л.Н. Планирование образовательной деятельности по парциальной программе физического развития «Выходи играть во двор»: учеб. Метод. пособие/ Л.Н.Волошина и другие – Белгород: ЭПИЦЕНТР. – 2018.
6. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду/Е.К. Воронова.-СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010.
7. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ/ Л.В. Гаврючина. - М.: Сфера, 2007.
8. Голицина Н.С. Воспитание основ здорового образа у малышей/ Н.С. Голицина, И.М. Шумова. – М.: Скрипторий, 2007.
9. Иванова Е.В. Проектная деятельность в детском саду/Е.В. Иванова.- Волгоград: Учитель, 2016.
10. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим/ М.Ю. Картушина.- М.: Сфера, 2004.
11. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья/ М.Ю. Картушина.- М.: Сфера, 2005.
12. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей/ М.Ю. Картушина.- М.: Сфера, 2008.
13. Кулик Г.И. Школа здорового человека/ Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко.- М.: Сфера, 2006.
14. Лисина Т.В., Морозова Г.В.. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Т.В. Лисина, Г.В. Морозова.-М.:ТЦ Сфера, 2016.
15. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». /Л.И. Пензулаева. М: Мозаика-Синтез, 2015.
16. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа»./Л.И. Пензулаева. М: Мозаика-Синтез, 2015.
17. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа»./Л.И. Пензулаева. М: Мозаика-Синтез, 2015.
18. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа»./Л.И. Пензулаева. М: Мозаика-Синтез, 2015.
19. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/Е.И. Подольская .- Волгоград: Учитель, 2012
20. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду/ М.А. Рунова. - М.: Мозаика Синтез, 2004
21. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-7 лет/ М.А. Рунова. - М.: Мозаика Синтез, 2005
22. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика-Синтез, 2015.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

23. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стрейчинг для дошкольников./Е.В. Мулим – М.: ТЦ Сфера, 2017.
24. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 3-5 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ/К.К. Утробина.-М.: Гном, 2015.
25. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ/К.К. Утробина.-М.: Гном, 2015
26. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду./Т.Е. Харченко -М.: ТЦ Сфера, 2017
27. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду (3-5 лет)/Т.Е. Харченко.-М: Мозаика-Синтез, 2008

3.8. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда– это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении создаются определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Для занятий физической культурой в МБДОУ оборудован спортивный зал, оснащенный:

1. Шведская стенка (2 шт.) для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
2. Гимнастическая скамейка-2шт. (длина-3000 мм., высота - 200мм.)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»**

3. Стойки для прыжков в высоту -1 комплект
4. Дуги для подлезания – 4 шт.
5. Баскетбольное кольцо - 1шт
6. Маты гимнастические -5шт
7. Модули мягкие – 2 комплекта
8. Обручи пластмассовые (d -600мм) - 10 шт
9. Обручи пластмассовые (d -700мм) – 5 шт
10. Палки гимнастические –15 шт,
11. Скакалки-15 шт,
12. Флажки цветные - 20 шт.
13. Мячи резиновые: большие (d 250мм) - 15шт средние (d120мм) - 15шт;
14. Набивной мяч весом 1кг-2шт;
15. Мячи массажные - 10 шт.
16. Мячи футбольные - 2 шт.
17. Мячи баскетбольные -3 шт.
18. Мячи волейбольные -1 шт
19. Мячи фитболы - 3 шт.
20. Сигнальные конусы – 10 шт.
21. Мешки для подлезания – 2 шт.
22. Оборудование для спортивных игр:
 - Кегли (набор) - 5 шт.;
 - Ракетки для бадминтона - 2 комплекта;
 - Кольцеброс (набор) - 2 шт
 - Городки -4 комплекта.
 - Клюшки с шайбой - 10 комплектов
 - Сетка для волейбола, тенниса (переносная) – 1 шт.

***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка» с. Алексеевка
Яковлевского района Белгородской области»***